

KONSELING KRISIS UNTUK MENGATASI TRAUMA PADA ANAK KORBAN PERCERAIAN ORANG TUA

Masnurrima Heriansyah, S.Pd., M.Pd
Herijonk@yahoo.com
Universitas Mulawarman

ABSTRAK

Perceraian di Indonesia setiap tahun terus mengalami peningkatan yang signifikan sehingga menimbulkan permasalahan – permasalahan pada anak korban perceraian seperti depresi, penyangkalan, malu, ketakutan, kesedihan, membolos, mimpi buruk, berbohong, dan psikosomatis. Dampak perceraian akan terus mempengaruhi proses perkembangan dan penyesuaian dirinya dengan lingkungannya sehingga diperlukan treatment dan intervensi yang tepat dalam proses penyembuhannya. Konseling krisis merupakan proses pemberian bantuan segera dan berorientasi pada tindakan untuk membantu individu menemukan sumber daya di dalam dirinya atau menghadapi krisis secara eksternal, dengan pelayanan cepat dan efisien yang diberikan secara khusus (Gladding, 2012). Makalah ini berisi pembahasan tentang konseling krisis untuk mengatasi trauma pada anak korban perceraian orang tuanya yang meliputi konsep konseling krisis, tujuan dan fokus konseling krisis, teknik konseling krisis serta peran konselor dalam konseling krisis dan implementasi konseling krisis dalam mengatasi traumatik pada anak korban perceraian orang tuanya.

Kata Kunci: konseling krisis, trauma

PENGANTAR

Tingkat perceraian di Indonesia saat ini sangat tinggi sekali sehingga banyak mempengaruhi dan meninggalkan dampak traumatis kepada anak. Berdasarkan data dari BKKBN tahun 2013 tingkat perceraian di Indonesia sudah menempati urutan tertinggi se Asia Pasifik dan tahun – tahun berikutnya terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data yang di rilis oleh Kementerian Agama Republik Indonesia Tahun 2014 bahwa hampir rata – rata 959 kasus perceraian per hari atau 40 perceraian setiap jamnya (Republika, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa perceraian merupakan salah satu kasus yang sangat tinggi intensitasnya.

Perceraian yang begitu tinggi akan mempengaruhi penderitaan kepada anak. Penderitaan yang di timbulkan akan mengakibatkan kecemasan, kesakitan, depresi dan trauma yang berkepanjangan. Menurut Yusuf (2005) dampak yang ditimbulkan dari sebuah perceraian merupakan masalah yang serius sehingga perlu mendapatkan perhatian lebih dari berbagai pihak. Sedangkan menurut Fadila (dalam akuindonesiana,

2013) dampak buruk dari perceraian bagi anak adalah kecenderungan meminum alkohol, menggunakan obat – obat terlarang bahkan ingin bunuh diri.

Berdasarkan dampak yang timbulkan dari perceraian di atas di perlukan strategi yang tepat sehingga anak dapat kembali memiliki sikap yang positif dan memiliki kekuatan untuk mampu bangkit dari trauma yang di timbulkan akibat perceraian orang tuanya. Starategi dan intervensi yang dapat digunakan dalam mengatasi trauma anak yang ditinggal perceraian orang tuanya melalui konseling krisis dengan tujuan memberikan bantuan segera dan dalam berbagai bentuk kepada orang yang membutuhkan.

Konseling krisis membantu orang dalam krisis mengenali dan membetulkan penyimpangan afektif, tingkah laku, kognitif yang disebabkan oleh peristiwa traumatis (Gladding, 2012). Karena fenomena perceraian berdampak traumatis kepada anak dan segera harus di sembuhkan. Oleh sebab itu konseling krisis di gunakan sebagai *treatment* dan intervensi dalam proses penyembuhan. Konseling krisis memiliki keunikan dan kontribusi antara lain: 1) Pendekatan ini memberikan keuntungan karena singkat dan langsung, 2) Pendekatan ini menggunakan tujuan dan maksud yang sederhana karena sifat yang tiba-tiba dan/atau traumatis, 3) Pendekatan ini berlangsung pada intensitas yang lebih besar daripada bentuk konseling biasa, 4) sifatnya lebih transisional.

MASALAH

Peningkatan Fenomena perceraian memiliki dampak yang spesifik dalam kehidupan anak, sehingga menghambat proses perkembangan dan pertumbuhan mereka. Menurut penelitian Hetherington (dalam Novitasari, 2006) perceraian menimbulkan ketidakstabilan emosi, mengalami rasa cemas, tertekan dan kemarahan. Menurut Ulpatusalicha (2009) hasil penelitiannya bahwa perceraian akan menunjukkan: 1) Dampak perceraian terhadap kesadaran diri yaitu sebagian besar anak – anak korban perceraian cenderung tidak dapat mengontrol emosi mereka, hal demikian tidak lepas dari peran orangtua karena rata-rata orang tua yang sudah bercerai tidak dapat mengontrol emosi mereka sendiri, anak merasa kecewa, frustrasi dan dia ingin melampiaskannya dengan melakukan hal – hal yang berlawanan dengan peraturan, memberontak dan sebagainya, 2) Dampak perceraian orang tua terhadap pengaturan

diri. Dalam pengaturan diri anak – anak korban perceraian tidak menerima keputusan orang tuanya, ini membuktikan bahwa sebenarnya anak tidak menginginkan orang tuanya berpisah, anak menjadi terpukul, kurang berprestasi, murung, merasa bersalah dan merasa dirinya sebagai penyebab perceraian. 3) Dampak perceraian terhadap motivasi. Anak korban perceraian memiliki tingkat motivasi kurang bagus karena mengalami trauma secara psikis berkaitan dengan kehidupan mereka, 4) Dampak perceraian terhadap empati yang timbul dengan teman sebaya. Anak korban perceraian sering merasa iri dengan teman – teman sebaya mereka yang memiliki keluarga utuh, hal ini jika tidak di arahkan sejak dini tidak menutup kemungkinan akan menimbulkan perilaku negatif, 5) Dampak perceraian terhadap perilaku sosial anak korban perceraian mengalami ketidakstabilan emosi, karena tekanan batin pada anak. Anak menjadi minder, kurang percaya diri bahkan menjadi kehilangan jati diri dan identitas sosialnya dan merasa dikucilkan oleh teman – temannya.

Berdasarkan hasil penelitian di atas perceraian menghasilkan dampak yang serius bagi anak. Sehingga diperlukan perhatian dan kontribusi dari seluruh *stakeholder* agar tidak terjadi perilaku – perilaku yang salah dalam proses perkembangannya.

PEMBAHASAN

1. Pengertian Trauma

Trauma menurut Chaplin (2001) adalah suatu luka baik yang bersifat fisik, jasmani maupun psikis. Trauma dapat menimbulkan gangguan kecemasan. Menurut Strauser, dkk (2006) Trauma merupakan peristiwa – peristiwa yang melibatkan individu yang di tunjukkan dengan suatu insiden yang memungkinkan ia terluka atau mati sehingga muncul perasaan diteror dan putus asa. Sedangkan menurut Goleman (2001) bahwa penderita trauma mengalami perubahan sirkuit limbik yang berpusat pada amigdala. Sehingga trauma adalah peristiwa yang melibatkan individu mengakibatkan suatu insiden yang dapat mempengaruhi fisik, jasmani maupun psikis.

2. Gejala Trauma

Menurut Corrigen, Selassie, Orman (2010) menjelaskan ada tiga macam gejala utama trauma yaitu:

- 1) *Re – experiencing* atau mengingat kembali. Korban trauma umumnya terus mengalami atau menghidupkan kembali trauma mereka dalam bentuk sebagai berikut:
 - a. Memiliki kenangan buruk seperti gambar, persepsi, maupun pemikiran yang berkaitan dengan trauma.
 - b. Mengalami mimpi buruk tentang suatu kejadian.
 - c. Merasa bahwa kejadian tersebut akan terulang kembali.
 - d. Gejala fisik seperti berkeringat, detak jantung lebih cepat, susah bernafas ketika teringat pada kejadian traumatik.
 - 2) *Arousal* atau rasa takut dan cemas berlebihan seperti:
 - a. Susah tidur.
 - b. Cepat marah.
 - c. Mudah kaget atau ketakutan jika ada sesuatu atau seseorang yang datang tanpa kita sadari.
 - d. Sulit berkonsentrasi.
 - e. Merasa gelisah dan terus mencari adanya bahaya.
 - f. Panik.
 - 3) *Avoidance* atau menghindar seperti:
 - a. Menghindari pikiran, perasaan maupun pembicaraan yang mengingatkan trauma.
 - b. Menghindari tempat, aktifitas ataupun orang yang mengingatkan trauma.
 - c. Kehilangan minat atau tidak berpartisipasi dalam kegiatan yang disukai.
 - d. Merasa putus hubungan dengan orang lain,
 - e. Merasa seolah – olah masa depannya pendek atau tidak punya harapan.
3. Konsep Dasar Konseling Krisis
- Konseling krisis adalah penggunaan beragam pendekatan langsung dan berorientasi pada tindakan untuk membantu individu menemukan sumber daya di dalam dirinya atau menghadapi krisis secara eksternal. Dalam semua bentuk konseling krisis pelayanan cepat dan efisien diberikan dalam cara khusus (Gladding, 2012). Menurut James (dalam Gladding, 2012) krisis adalah persepsi atau pengalaman akan sesuatu peristiwa atau situasi sebagai kesulitan yang tidak dapat ditolerir yang melebihi sumber daya dan kemampuan seseorang untuk mengatasinya saat itu.

4. Sudut Pandang Tentang Sifat Manusia

Kehilangan adalah bagian kehidupan yang tidak dapat dielakkan. Baik melalui perkembangan maupun situasi, manusia sehat tumbuh dan melanjutkan kehidupannya, menenggalkan sesuatu di belakang baik secara sengaja, tidak sengaja atau karena bertumbuh. Manusia dapat mengalami berbagai macam krisis, empat tipe yang paling umum adalah sebagai berikut:

- 1) *Perkembangan*, yang terjadi secara normal di dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia pada situasi yang dianggap normal (misalnya kelahiran seorang anak, pensiun).
- 2) *Situasional*, yaitu terjadinya peristiwa yang tidak biasa dan tidak umum, yang tidak dapat diprediksi atau dikendalikan (misalnya kecelakaan, lalu lintas, penculikan dan kehilangan pekerjaan).
- 3) *Eksistensial*, yang melibatkan konflik dan ansietas yang menyertai persoalan penting manusia seperti tujuan, tanggung jawab, kemandirian, kebebasan dan komitmen. (contohnya seseorang yang menyadari pada usia 50 tahun bahwa dia telah menyia-nyaiakan kehidupannya dan tidak dapat kembali ke masa lalu).
- 4) *Ekosistemik*, dimana bencana yang disebabkan oleh alam ataupun manusia secara tiba – tiba mengenai diri seseorang ataupun sekelompok orang yang menemukan diri, bukan melalui kesalahan atau tindakannya, dibanjiri akibat suatu kejadian yang dapat memberi pengaruh buruk pada hampir semua makhluk dalam lingkungan tempat dia hidup (misalnya topan, tsunami, aksi terorisme) (Gladding, 2012).

5. Tujuan dan Fokus Konseling Krisis

Tujuan dari konseling krisis adalah berkisar pada memberikan bantuan segera dan dalam berbagai bentuk kepada orang yang membutuhkan misalnya psikologis, keuangan dan hukum. “Apa yang terjadi selama krisis menentukan apakah krisis akan menjadi wadah penyakit yang akan berubah menjadi kondisi yang kronis dan bersifat jangka panjang atau tidak. Pada awalnya konselor menggunakan teori dasar krisis untuk membantu “orang dalam krisis mengenali dan membetulkan penyimpangan afektif, tingkah laku, kognitif yang temporer yang disebabkan peristiwa traumatis (Gladding, 2012).

Pelayanan ini berbeda dengan konseling singkat, yang mencoba membantu orang menemukan penyembuhan atas masalah yang sedang terjadi. Penyesuaian jangka panjang dan kesehatan membutuhkan tindak lanjut cukup banyak dari pihak konselor krisis atau ahli spesialis lainnya.

6. Teknik Konseling Krisis

Teknik yang digunakan dalam konseling krisis sangat beragam sesuai tipe krisis dan akibat yang ditimbulkannya. Menurut James (dalam Gladding, 2012) apa yang dilakukan seorang pekerja krisis dan kapan dia melakukannya tergantung pada hasil penilaian terhadap pengalaman krisis seseorang yang dilakukan secara kontinu dan mengalir. Setelah penilaian ada tiga aktivitas mendengarkan yang esensial yang harus diterapkan:

- 1) Mendefinisikan masalah yaitu mengeksplorasi dan mendefinisikan masalah dari sudut pandang klien, menggunakan teknik mendengarkan dengan aktif, termasuk pertanyaan terbuka, memperhatikan pesan – pesan yang disampaikan klien secara verbal maupun nonverbal.
- 2) Memastikan keselamatan klien yaitu menilai tingkat bahaya, kritis, imobilitas, atau keseriusan ancaman terhadap keselamatan fisik, dan psikologis klien dan jika perlu memastikan bahwa klien menyadari alternatif lain selain tindakan impulsif yang dapat menghancurkan diri sendiri.
- 3) Menyediakan dukungan yaitu berkomunikasi dengan klien bahwa pekerja krisis adalah sosok pendukung yang tepat peragakan kepada klien (dengan kata – kata, suara dan bahasa tubuh) keterlibatan personal yang penuh kasih sayang, positif, non – posesif, tidak menghakimi dan menerima.

Setelah dan kadang – kadang selama, pertengahan mendengarkan tersebut di gunakan strategi bertindak yang melibatkan:

- 1) Memeriksa alternatif lain yaitu membantu klien dalam mengeksplorasi pilihan – pilihan yang dia punyai saat ini. Memfasilitasi pencarian dukungan situasional yang mendesak, mekanisme bertahan dan pikiran yang positif.
- 2) Membuat rencana yaitu membantu klien dalam mengembangkan rencana jangka pendek yang realitis yang mengidentifikasi sumber daya tambahan dan menyediakan mekanisme bertahan. Langkah tindakan yang dapat dimiliki dan dipahami oleh klien.

- 3) Mendapatkan komitmen yaitu membantu klien berkomitmen terhadap dirinya sendiri untuk menentukan tindakan yang positif yang dapat dimiliki dan dicapai atau diterima oleh klien secara realistis.

7. Peranan Konselor

Konselor yang bekerja pada kondisi krisis harus merupakan individu yang matang kepribadiannya serta mempunyai banyak pengalaman kehidupan yang telah dia hadapi dengan sukses. Konselor harus mempunyai keahlian dasar untuk memberi bantuan, berenergi tinggi, mempunyai refleks mental yang cepat, tetapi juga seimbang, kalem, kreatif, dan fleksibel dalam menghadapi situasi sulit. Konselr sering kali terarah dan aktif dalam situasi krisis. Perannya cukup berbeda dari konseling biasa.

8. Kekuatan dan Kontribusi Konseling Krisis

Sebagai sebuah spesialisitas, konseling krisis mempunyai keunikan dan kontribusi pada profesi konseling sebagai berikut:

- 1) Pendekatan ini memberikan keuntungan karena singkat dan langsung.
- 2) Pendekatan ini menggunakan tujuan dan maksud yang sederhana karena sifat krisis yang tiba – tiba dan/atau traumatis.
- 3) Pendekatan ini bergantung pada intensitas yang lebih besar dari pada bentuk konseling biasa.
- 4) Pendekatan ini sifatnya lebih transisional.

Keterbatasan konseling krisis memiliki keterbatasan antara lain:

- 1) Pendekatan ini berhadapan dengan situasi yang harus ditangani dengan cepat
- 2) Pendekatan ini tidak memberi resolusi sedalam seperti yang dilakukan pendekatan konseling lain
- 3) Pendekatan ini lebih terbatas waktu dan berorientasi pada trauma dibanding kebanyakan bentuk intervensi terapi lainnya.

9. Implementasi Konseling Krisis untuk Mengatasi Trauma Pada Anak Korban Perceraian Orang Tua

Perceraian merupakan hal yang sangat ditakuti dan dihindari oleh sebuah keluarga karena memiliki dampak yang spesifik terhadap keluarga itu khususnya anak. Berbagai dampak atas perceraian begitu membuat trauma kepada anak. Perilaku – perilaku yang dimunculkan oleh anak seperti frustrasi, kurang berprestasi, murung,

merasa bersalah, kurang percaya diri hingga hilang jati diri. Dampak ini perlu di selesaikan dengan cepat dan singkat.

Konseling krisis sebagai sebuah pendekatan yang arahnya kepada *treatment* dan intervensi pada hal – hal yang sifatnya traumatis akan membantu dalam proses penyembuhan. Hal ini berdasarkan tujuan dari konseling krisis yaitu memberi bantuan segera dan dalam berbagai bentuk kepada orang yang membutuhkan (Gladding, 2012). Konseling krisis dapat berjalan efektif apabila konselor memiliki kepribadian yang matang, pengalaman dan keahlian dasar untuk memberi bantuan, benergi tinggi, mempunyai reflek mental yang cepat, seimbang, kalem, kreatif, fleksibel dalam menghadapi perilaku yang sulit.

PENUTUP

Dalam mengatasi trauma akibat perceraian orang tua dan proses pengembangan kepribadian individu kearah yang positif dan lebih baik, konseling krisis dapat di gunakan sebagai *treatment* dan intervensi. Pertimbangan konseling krisis sebagai *treatment* dan intervensi yaitu:

1. Pendekatan konseling krisis diberikan secara khusus, cepat, singkat, langsung, efisien dalam proses pelayanan
2. Pendekatan menggunakan tujuan dan maksud sederhana karena sifat krisis yang tiba – tiba dan/atau traumatis
3. Pendekatan ini tergantung pada intensitas yang lebih besar dari pada bentuk konseling biasa
4. Konselor yang bekerja dalam konseling krisis memiliki kepribadian yang matang, memiliki pengalaman kehidupan, memiliki keahlian dasar untuk memberikan bantuan, berenergi tinggi, mempunyai refleks mental yang cepat, tetapi juga seimbang, kalem, kreatif, dan fleksibel dalam menghadapi situasi yang sulit.

DAFTAR PUSTAKA

Bkkbn. go.id (diakses pada tanggal 10 April 2016).

Chaplin, J.P. 2001. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Grafindo.

Corrigen, J.W. A.W Selassie. dan J.A Orman. *The Epidemiology Traumatic Brain Injury*. Journal of Head Trauma Rehabilitation 25: 72-80.

Davit R. Strauser Daniel . Lustig Pamela A. Cogdal Ayse Ciftci Uruk. 2006. *Trauma Symptoms: Relationship With Career Thoughts, Vocational Identity and Developmental Work Personality*, 4 (54): 346-357.

Fadila, R. 2013. *Dampak Buruk Perceraian Bagi Anak*. (online).<http://www.bisnis-jabar.com/index.php/berita/ini-dampak-buruk-perceraian-bagi-anak>. (Diakses 10 April 2016).

Gladding, Samuel. 2012. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: Indeks.

Golemen, Daniel. 2001. *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih penting dari pada IQ*. Jakarta: Gramedia.

Republika online. <http://www.Republika.Co.Id>Nasional>Hukum> 2013/09/17/*wamenang-angka-perceraian masih tinggi/*. "Wamenag: Angka Perceraian Masih Tinggi. (Diakses 10 April 2016).

Yeni Novitasari. 2006. *Dampak Perceraian Pada Anak*. Skripsi. Univesitas Negeri Semarang, Semarang.

Yusuf, Syamsu & Juntika Nurihsan. 2005. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR UNTUK MENGATASI MASALAH GANGGUAN MAKAN (*EATING DISORDER*) PADA REMAJA

Dr. Hj. Sestuningsih MR, M.Pd
Ningsih_sestu@yahoo.com
Universitas Mulawarman

ABSTRAK

Memiliki obsesi tubuh yang langsing dan ideal, mengakibatkan remaja banyak melakukan tindakan – tindakan untuk tetap mempertahankan kondisi berat badannya dengan cara seperti mengatur pola makan secara berlebihan, diet dan sukarela untuk kelaparan. Tindakan – tindakan yang dilakukan demi menjaga bentuk tubuh dan berat badan. Hal ini mengakibatkan remaja mengalami gangguan berat dalam perilaku makan (*eating disorder*), mereka berpikir bahwa makanan adalah hambatan utama dalam obsesi mereka untuk tetap tampil ideal dan dapat di terima oleh lingkungannya. Remaja yang mengalami gangguan makan (*eating disorder*) selalu merasa bahwa tampilan ideal akan meningkatkan kepercayaan diri dan sebanding dengan orang lain. Proses berpikir dan perilaku yang di hasilkan dari gangguan makan (*eating disorder*) akan menyebabkan remaja menjadi tidak menerima dirinya secara positif. Oleh sebab itu di perlukan *treatment* yang tepat untuk mengatasi hal itu melalui konseling kognitif behavior agar terjadi perubahan pada pola berpikir dan perilakunya. Makalah ini membahas mengenai gangguan makan dan gejalanya, konsep kognitif behavior, tujuan, strategi dan teknik serta implementasi kognitif behavior pada gangguan makan remaja.

Kata Kunci: *eating disorder, konseling kognitif behavior*

PENGANTAR

Memiliki penampilan fisik yang menarik menjadi harapan bagi remaja, penampilan yang menarik akan meningkatkan kepercayaan diri, sebanding dengan orang lain dan diterima oleh lingkungan komunitasnya. Dalam mewujudkan penampilannya menarik banyak remaja yang melakukan tindakan – tindakan yang dapat merugikan dirinya seperti melakukan diet berlebihan, pengaturan pola makan yang diperketat dan sukarela untuk kelaparan. Tindakan – tindakan yang di lakukan ini merupakan gejala penyebab gangguan makan (*eating disorder*) pada remaja. Usia remaja memang memiliki ciri periode mencari identitas diri yang ditunjukkan dalam hal berpakaian, berbicara dan berperilaku. Untuk mewujudkan identitas diri yang di inginkan remaja melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan komunitasnya salah satunya dengan penampilan yang menarik.